

5分で完成！鍋おじや

相模女子大学
管理栄養学科
実習生



材料(量はすべてお好みで)

- ①ごはん(炊いてあるもの、冷ごはんでもOk!)
- ②水(目安はごはんが浸るくらい)
- ③市販の焼き肉のたれ
- ④卵
- ⑤ゴマ
- ⑥カットわかめ
- ⑦乾燥わけぎ

作り方

- ①ごはんと水とわかめを鍋に入れ、火にかける。
- ②ごはんが水を吸ったら卵を落とす。
- ③焼き肉のたれ、ゴマ、乾燥わけぎを加える。
- ④卵の黄身がお好みの硬さになったら火を消す。